

Sopa de pollo al limón y arroz

Ingredientes:

2 cucharadas de aceite

1/4 taza de jugo de limón

2 pechugas de pollo cortadas en dados

1/2 cucharadita de pimienta

14 onzas (0,4 l) de caldo de pollo

4 tazas de arroz cocido

6 tazas de acelga o col rizada picada

2 zanahorias grandes picadas

1 cebolla pequeña picada

Preparación:

1. En una olla grande, caliente el aceite a fuego medio-alto. Añada el pollo y cocine hasta que esté bien hecho. Añada la cebolla y cocine hasta que esté tierna.
2. Añada las zanahorias y mezcle bien. Añada el caldo, el jugo de limón y la pimienta. Lleve a ebullición y hierva a fuego lento durante 1 hora.
3. En los últimos 30 minutos de cocción, añada la acelga o la col rizada y el arroz.
4. Sirva caliente.

Lemon Chicken & Rice Soup

Ingredients:

2 tablespoons oil
¼ cup lemon juice
2 chicken breasts, cubed
½ teaspoon pepper
14 ounces chicken stock

4 cups rice, cooked
6 cups swiss chard or kale, chopped
2 large carrots, chopped
1 small onion, chopped

Directions:

1. In a large pot, heat oil over medium-high heat. Add chicken and cook until done throughout. Add onion, cook until tender.
2. Add carrots and stir to combined. Add stock, lemon juice, and pepper. Bring to a boil and simmer for 1 hour.
3. In the last 30 minutes of cooking add swiss chard or kale and rice.
4. Serve warm.